

Albóndigas

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-28A

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Pasta de tomate enlatada	3 oz	1/3 tza (1/4 12 oz lata)	6 oz	2/3 tza	<ol style="list-style-type: none"> Use el accesorio de paleta de la batidora para combinar la pasta de tomate, agua, caldo de res, huevos, avena y leche en polvo. Mézclelo por 2 minutos a velocidad media.
Agua		1/2 tza		1 tza	
Caldo de res, sin glutamato monosódico (MSG)		1 tza		2 tzas	
Huevos enteros congelados, descongelados o	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	
O		O		O	
Huevos frescos grandes		3 huevos		5 huevos	
Hojuelas de avena	8 oz	3 tzas	1 lb	1 cuarto gl 2 tzas	
Leche en polvo descremada		1/4 tza 3 Cda	2 1/4 oz	3/4 tza 2 Cda	

Carne Molina cruda (con un contenido de no más de 20% de grasa)

3 lb 15 oz

7 lb 14 oz

2. Agregue la carne molida, cebollas, apio, perejil, pimienta, ajo granulado, albahaca, orégano, mejorana, tomillo y sal. Mezcle a baja velocidad por 3 minutos o hasta que los ingredientes estén bien mezclados. NO LOS MEZCLE DEMASIADO.

Cebolla picada fresca

4 1/2 oz

3/4 tza

9 oz

1 1/2 tzas

O

O

O

Cebolla deshidratada

3 Cda

1/4 tza 2 Cda

Apio fresco picado

8 oz

1 3/4 tzas 2 Cda

1 lb

3 3/4 tzas

Perejil seco

1 Cda

2 Cda

Pimienta molida negra o blanca

1/2 cda

1 cda

Ajo granulado

3/4 cda

1 1/2 cda

Albahaca seca

1/4 cda

1/2 cda

Orégano seco

1/4 cda

1/2 cda

Mejorana seca

1/8 cda

1/4 cda

3. Distribuya las albóndigas con una cuchara de servir No. 20 en líneas de 5 a lo ancho y 5 hacia abajo en bandejas de hornear (9" x 13" x 2"). Para 25 porciones, use 2 bandejas. Para 50 porciones, use 4 bandejas.
4. Hornee: En horno convencional: 325°F por (1 hora). En Horno de convección: 275°F por (50 minutos.) PCC: Caliente a 165°F o más alto. Si usa caldo hecho en casa, PCC: Caliéntelo a 165°F o más alto.
5. Escorra la grasa de los moldes.
6. PCC: Para servirlo caliente mantenga a 140°F o más alto. Cada porción equivale a 2 albóndigas.

Notas

*Ver la Guía de Mercado

Sugerencias Especiales:

Sírvalo con salsa de carne (ver G-3) o salsa de tomate sin carne (ver G-7).

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas maduras	6 oz	12 oz
Apio	10 oz	1 lb 4 oz

Serving	Yield	Volume
2 albóndigas equivalen a 2 oz de carne magra cocida, 1/8 taza de vegetales y el equivalente de media tajada de pan.	25 Porciones: 4 lb, 4 oz	25 Porciones: 2 cuartos de galón 2 tazas (crudas) (50 albóndigas)
	50 Porciones: 8 lb, 8 oz	50 Porciones: 1 galón 1 cuarto de galón (crudas) (100 albóndigas)

Nutrients Per Serving					
Calorías	198	Grasa saturada	4 g	Hierro	2 mg
Proteínas	17 g	Colesterol	67 mg	Calcio	45 mg
Carbohydrate	8 g	Vitamina A	166 IU	Sodio	76 mg
Grasa total	10 g	Vitamina C	3 mg	Fibra dietetica	1 g